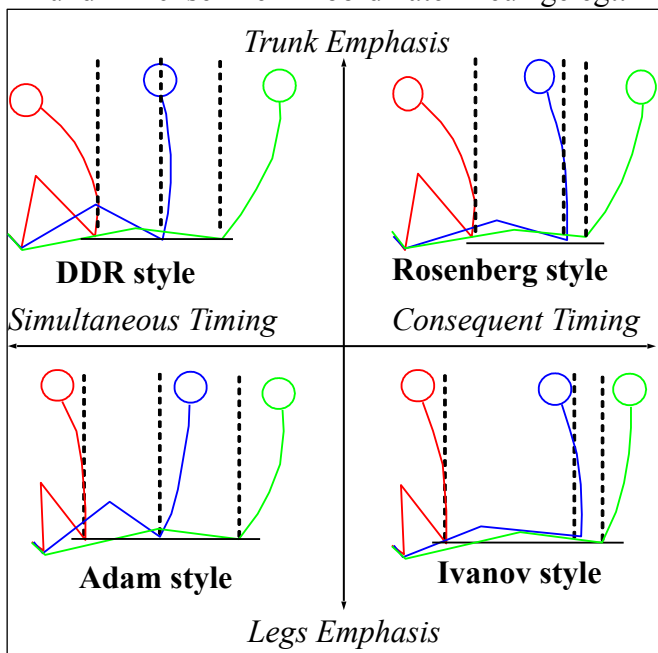


Ideen

- ✓ Die bekannteste Klassifizierung der Ruderstile wurde von Klavara 1977 (1) eingeführt und definierte drei verschiedene Ruderstile: den Adam-Stil; den DDR-Stil; den Rosenberg-Stil:
 - **Adam** - Ein vergleichsweise langer Beineinsatz und eine begrenzte Oberkörperamplitude. Simultane Aktivität von Beinen und Armen während des Durchzuges;
 - **DDR** - Weites Vorbeugen des Oberkörpers, der den Durchzug beginnt, gefolgt von der simultanen Aktivität der Beine;
 - **Rosenberg** - Weites Vorbeugen des Oberkörpers am Beginn des Schlages, dann eine kräftige Beinstreckung ohne signifikante Oberkörperaktivierung. Am Ende des Durchzuges stoppt der Oberkörper in einer weiten Rücklage.

Wir haben zwei hauptsächliche Faktoren definiert, die diese Stile voneinander unterscheiden: zeitlicher Ablauf (timing) (simultane oder aufeinander folgende Aktivität der zwei größten Körpersegmente) und Schwerpunktsetzung während des Durchzuges (Beine oder Oberkörper). Dann haben wir diese Faktoren als X- und Y-Achse in ein Koordinatenkreuz gelegt:

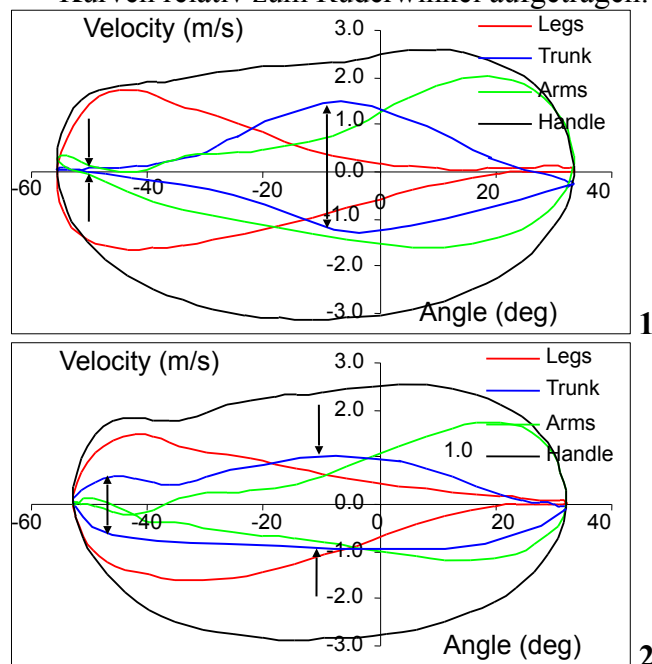


Wir fanden heraus, daß die drei Stile perfekt in drei Quadranten passen. Wie auch immer, wir fanden auch heraus, daß ein vierter Ruderstil existieren muß. Dieser Stil hat ein aufeinander folgendes Timing und den Schwerpunkt auf dem Beinschub. Wir haben ihn „**Ivanov-Stil**“ genannt,

benannt nach dem großen Russischen Einerruderer und dreifachen Olympiasieger Viacheslav Ivanov, der diesen Stil praktizierte. Dieser Stil wird auch bei anderen guten Skullern gefunden, z.B. beim Olympia-Silbermedaillengewinner Jueri Jaanson (Anhang 1).

Es kommt nicht sehr oft vor, daß man ein reines Beispiel eines dieser Stile sieht. Die meisten Ruderer haben einen Stil irgendwo zwischen diesen Extremen.

- ✓ Wir fanden heraus, daß die sich die Sequenz und Geschwindigkeiten der Segmente beim Vorrollen sehr oft spiegelbildlich zu denen im Durchzug verhalten. Wenn wir die Segmentgeschwindigkeiten relativ zum Ruderwinkel auftragen, dann sehen sie aus wie Spiegelbilder, wobei der negative Teil (Vorrollen) dem positiven (Durchzug) ähnelt. Unten in den Diagrammen von zwei Ruderern sind die Kurven relativ zum Ruderwinkel aufgetragen:



Der erste Ruderer bereitet seinen Oberkörper während des Vorrollens früher vor und erreicht die Auslage mit ausschließlicher Beinarbeit. Der Oberkörper ist bereit für den Durchzug (die Oberkörpergeschwindigkeit ist nahezu null). Dieser Ruderer hat einen schnellen Beinschub gleich nach dem Fassen und erhöht seine Oberkörpergeschwindigkeit im zweiten Viertel des Durchzuges. Wie wir bereits in RBN 07/2001 diskutiert hatten, erzeugt dieser „konsequente“ Ruderstil eine höhere relative Maximalkraft und -leistung.

Der zweite Ruderer verteilt seine Oberkörperbewegung über das Vorrollen und setzt das Kippen des Oberkörpers bis zum letzten Moment vor dem Fassen fort. Im Ergebnis „öffnet der Ruderer seinen Oberkörper“ sehr früh im Durchzug und verteilt diese Bewegung über den gesamten Durchzug. Dieser „simultane“ Ruderstil erzeugt eine geringere Maximalkraft und -leistung, aber die Form der Griffkurve ist rechteckiger.

Eine interessante Anwendung dieses Spiegelprinzips könnte die folgende sein: Wenn man bestimmte Sequenzen und Geschwindigkeiten im Durchzug erreichen will, dann sollte man die Spiegelsequenzen und -geschwindigkeiten während des Vorrollens praktizieren.

Referenzen

1. Klavora P. 1977. Three predominant styles: the Adam style; the DDR style; the Rosenberg style. *Catch* (Ottawa), 9, 13.

Contact Us:

✉ ©2006 Dr. Valery Kleshnev, EIS, Bisham Abbey
www.biorow.com e-mail: kleval@btinternet.com

Durchzugsphase von Jueri Jaanson während des Finalrennens bei den Olympischen Spielen 2004 in Athen.



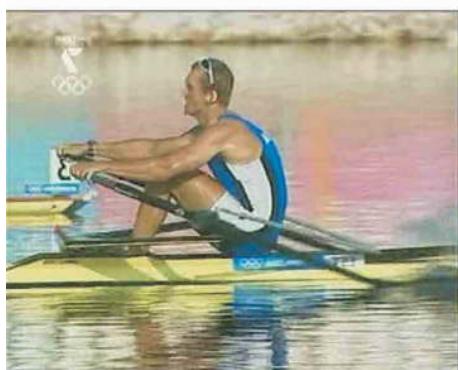
10



12



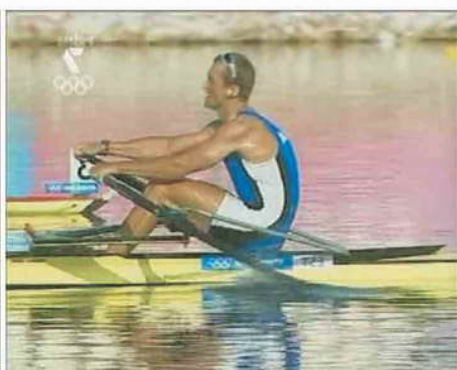
14



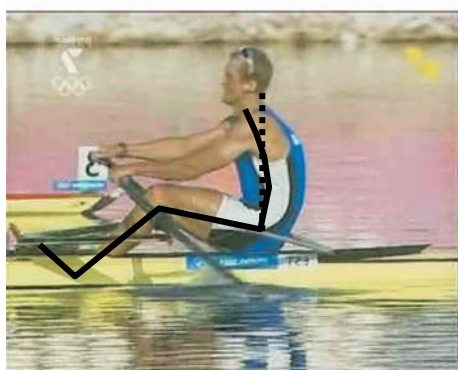
16



18



20



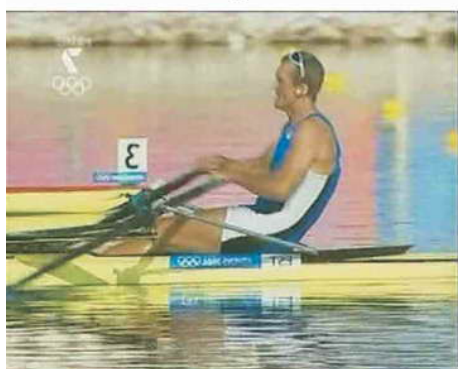
22



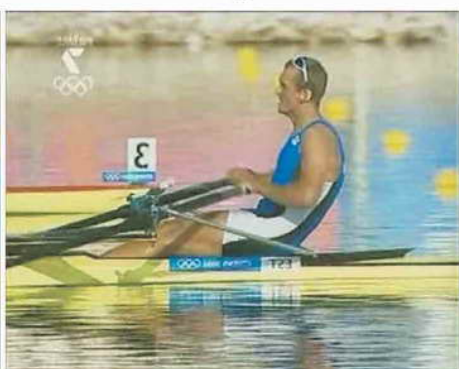
24



26



28



30



32